**Типовая корпоративная программа**

**«Укрепление здоровья работников»**

Программа укрепления здоровья работников включает создание на рабочем месте условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития хронических неинфекционных заболеваний – болезней системы кровообращения, злокачественных новообразований, хронических болезней легких и сахарного диабета, которые являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности в Российской Федерации. Перечисленные заболевания тесно связаны с образом жизни человека, то есть в их развитии большую роль играют поведенческие факторы риска: нерациональное питание, недостаточная физическая активность, стрессы (в том числе на рабочем месте), потребление табака и никотинсодержащей продукции, пагубное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина крови, избыточная масса тела.

Корпоративная программа укрепления здоровья является элементом системы охраны здоровья работающих и включают расширенный перечень задач по управлению здоровьем работающих помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний и травм, что находится в компетенции мер по охране труда.

Мероприятия охраны труда для каждого предприятия определяется работодателем в обязательном порядке, исходя из специфики производственных факторов и в соответствии с нормативными и законодательными документами.

Корпоративная программа укрепления здоровья должна быть сфокусирована на условиях трудового процесса и производственной среде с позиции их влияния на факторы образа жизни работников и поведенческие факторы риска заболеваний, которые могут, как формироваться, так и нивелироваться в среде обитания (в условиях работы, быта и пр.).  
С другой стороны для работодателя она одновременно является и инвестиционным проектом, элементом корпоративной культуры и нацелена в долгосрочной перспективе на более устойчивое положение компании и большую эффективность.

**1. Цели программы**

* 1. Формирование культуры здорового образа жизни у работников.
  2. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний.
  3. Повышение числа работников, прошедших вакцинопрофилактику инфекционных заболеваний.
  4. Профилактика профессионального выгорания и поддержка здоровой психологической атмосферы в коллективе.
  5. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников, а также снижение презентеизма (времени при котором работники находятся на рабочем месте в болезненном состоянии при этом падает производительность труда).

**2. Задачи программы**

2.1 Повышение комфорта рабочей среды и безопасности труда.

2.2 Обеспечение мест отдыха работников, создание условий для доступа к питьевой воде, организация мест приема пищи или обеспечения горячего питания.

2.3 Предоставление возможности прохождения периодического медицинского осмотра, диспансеризации, вакцинации, в том числе стимулирование и поощрение.

2.4 Повышение информированности работников в вопросах сохранения здоровья, профилактики заболеваний на основе достоверной информации (портал Минздрава России [takzdorovo.ru](https://www.takzdorovo.ru/), ресурсы Роспотребнадзора и пр.).

2.5 Обеспечение участия работников в мероприятиях по случаю дней здоровья: «Всемирный день здоровья», «Всемирный день без табака», «Всероссийский день трезвости» и др.

2.6 Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний.

2.7 Организация корпоративного отдыха работников с элементами физической активности, психологической разгрузки, организация безалкогольных корпоративных мероприятий.

2.8 Обеспечение исполнение федерального законодательства по запрету потребления табака и никотинсодержащей продукции, а также оказание содействие работников в отказе от потребления табака и никотинсодержащей продукции, сокращение числа курящих работников.

2.9 Создание условий к занятиям физической активности (организация производственной гимнастики, оборудование уголка с тренажерами, стимулирование к занятиям физической активности вне рабочего времени и к участию в спортивных соревнованиях).

**3. Примерный перечень направлений, мероприятий по их реализации и индикаторов исполнения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3.1 Cоздание благоприятной рабочей среды и оптимальных гигиенических условий для укрепления здоровья работников организации** | | | | | |
| Цель: Разработка и реализация системы управления охраной труда, снижения уровня производственного травматизма, создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда, улучшение условий труда на рабочих местах, обеспечение оптимального режима труда и отдыха.  Система управления охраной труда в организации – ключевой элемент, благодаря которому на предприятии обеспечивается безопасность сотрудников. Данная часть общей системы менеджмента направлена на защиту здоровья и жизни работников. Положительное воздействие внедрения системы управления охраной труда на уровне организации, выражается в снижении воздействия опасных и вредных производственных факторов и рисков, повышении производительности труда | | | | | |
| **Примерный перечень мероприятий** | **Ответственные исполнители** | | **Сроки реализации** | | **Примеры индикаторов** |
| Изменение рабочей среды (повышение комфорта рабочей среды: оборудование мест отдыха, приема пищи, комнаты психологической разгрузки).  Охрана и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда).  Предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы).  Оценка производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья (проведение СОУТ на рабочих местах, организация производственного санитарного контроля, утверждение положения о системе управления охраной труда) | Административно-управленческий персонал  Служба охраны труда | | В соответствии с утвержденным планом | | Увеличение количества рабочих мест, на которых улучшены условия труда по результатам специальной оценки условий труда (далее – СОУТ) (подтвержденные результатами СОУТ);  Доля рабочих мест, на которых проведена СОУТ (%);  Снижение количества несчастных случаев на производстве |
| **3.2 Страхование** | | | | | |
| Цель: Обеспечение полного использования услуг, оказываемых в рамках обязательного страхования от несчастных случаев на производстве и профзаболеваний, пенсионного и добровольного медицинского страхований. | | | | | |
| **Примерный перечень мероприятий** | **Ответственные исполнители** | | **Сроки реализации** | | **Примеры индикаторов** |
| Обязательное социальное страхование (реабилитация и восстановительное лечение).  Пенсионное страхование (оплата родовых сертификатов).  Добровольное медицинское страхование (расширение соцпакета, включающее амбулаторно-поликлиническую и стационарную медицинскую помощь в медицинских организациях, консультации высококвалифицированных специалистов | Отдел кадров  Медицинская служба | | В соответствии с утвержденным планом | | Увеличение количества использованных услуг по данным видам страхования |
| **3.3 Медицинские мероприятия** | | | | | |
| Цель: Обеспечение охвата медицинскими осмотрами работников, занятых во вредных и (или) опасных условиях труда. | | | | | |
| **Примерный перечень мероприятий** | **Ответственные исполнители** | | **Сроки реализации** | | **Примеры индикаторов** |
| Вакцинация (согласно национального календаря профилактических прививок и профилактических прививок по эпидемическим показаниям).  Обязательные предварительный (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры.  Профилактические осмотры (комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов).  Диспансеризация (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья, включая определение группы здоровья). | Отдел кадров  Медицинская служба  Служба охраны труда | | В соответствии с утвержденным планом | | Процент охвата медосмотрами работников, занятых во вредных и (или) опасных условиях труда, исполнение плана вакцинации |
| **3.4 Профилактика потребления табака** | | | | | |
| Цель: Соблюдение запрета потребления табака на предприятии.  Запрет курения на рабочих местах и на территории предприятий регулируется Федеральным законом №15-ФЗ от 23 февраля 2013 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции», а так же содействие и поощрение работников принимающих меры по отказу от потребеления табака и никотинсодержащей продукции | | | | | |
| **Примерный перечень мероприятий** | | **Ответственные исполнители** | | **Сроки реализации** | **Примеры индикаторов** |
| Установление запрета курения на рабочих местах и на территории предприятий (оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение).  Предоставление возможности курения в строго ограниченное время в выделенных и обозначенных местах для курения вне помещения (расположение их на удалении от основных маршрутов передвижения работников исключающую прямую видимость процесса курения другими работниками).  Организация индивидуальной и групповой поддержки с использованием мобильных приложений, мессенджеров и чатов.  Поощрение некурящих работников, а так же тех кто отказался от курения.  Образовательный компонент – организация лекций, бесед, а так же информирование посредством социальных сетей, электронной рассылки и т.п. | | Административно-хозяйственная часть  Менеджер по реализации программы Служба безопасности | | В соответствии с утвержденным планом | Процент курящих сотрудников, сокративших количество перекуров, % |
| **3.5 Отказ от употребления алкоголя и других психоактивных веществ** | | | | | |
| Цель: Повышение осведомленности работников о вреде, связанном с алкоголем и другими психоактивными веществами, и рисках, связанных с ними на рабочем месте  Коммуникационная кампания, направленная на повышение осведомленности сотрудников, является ключевым компонентом, предваряющим организацию любых действий, направленных на снижение пагубного употребления алкоголя и других психоактивных веществ. Научные данные показывают, что программы обучения и подготовки на рабочем месте могут эффективно влиять на поведение сотрудников, связанное с употреблением алкоголя и других психоактивных веществ. Обучение сотрудников следует проводить регулярно, и также регулярно сотрудники должны быть снабжены информационными материалами (брошюрами, буклетами) и контактной информацией, куда можно обратиться за помощью | | | | | |
| **Примерный перечень мероприятий** | | **Ответственные исполнители** | | **Сроки реализации** | **Примеры индикаторов** |
| Систематическое анкетирование сотрудников с целью выявления и оценки распространенности факторов риска неинфекционных заболеваний и вредных привычек с использованием теста AUDIT для выявление пагубного потребления алкоголя.  Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении вреда алкоголя и других психоактивных веществ (плакаты, буклеты, электронная рассылка, публикации с корпоративных социальных сетях).  Организация безалкогольных корпоративных мероприятий.  Изменение отношения персонала к употреблению алкоголя как необходимому атрибуту праздника.  Участие в мероприятиях (акциях) по случаю «Всероссийского дня трезвости».  Проведение групповой и индивидуальной психотерапии для профилактики злоупотребления алкоголем как возможным следствием профессионального выгорания и других стрессов.  Проведение групповых сеансов сенсорной психостимуляции.  Проведение лекций сотрудниками обслуживающей медицинской организации «Алкоголь как риск развития хронических неинфекционных заболеваний», а также информационных часов по темам: «Трезвость - невидимый щит», «Трезвость, как не стать рабом своих привычек», «Какие силы противодействуют утверждению и сохранению Трезвости».  Проведение фото-выставки «Нет алкоголю».  Поощрение работников, ведущих здоровый образ жизни, за счет стимулирующих надбавок к заработной плате | | Отдел кадров  PR отдел  Медицинская служба | | В соответствии с утвержденным планом | Рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам.  Отсутствие случаев появление работников на рабочем месте в состоянии алкогольного опьянения |
| **3.6 Повышение физической активности** | | | | | |
| Цель: Стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях, организацию физкульт-брейков | | | | | |
| **Примерный перечень мероприятий** | | **Ответственные исполнители** | | **Сроки реализации** | **Примеры индикаторов** |
| Организация спортивных мероприятий, в том числе командных.  Организация физкульт-брейков.  Организация пользования мобильными приложениями к смартфону «Глобальное соревнование по ходьбе», «Дерево жизни» и др.  Проведение производственной гимнастики  Участие в спартакиадах, соревнованиях («Лыжня России», «Кросс нации»).  Проведение лекций сотрудниками обслуживающей медицинской организации  Коммуникационная кампания по повышению осведомленности о пользе физической активности (плакаты, буклеты, электронная рассылка, публикации с корпоративных социальных сетях) | | Отдел кадров  Медицинская служба  Служба охраны | | В соответствии с утвержденным планом | Снижение доли работников с низким уровнем физической активности по данным анкетирования, %;  Повышение доли работников, сдавших нормативы ГТО, % |
| **3.7 Здоровое питание** | | | | | |
| Цель: Обеспечение сотрудников предприятия в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. Обеспечить сотрудников в течение рабочего времени возможностью приема пищи в отдельно отведенном помещении | | | | | |
| **Примерный перечень мероприятий** | | **Ответственные исполнители** | | **Сроки реализации** | **Примеры индикаторов** |
| Обеспечение работников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде.  Обеспечение возможности приема пищи сотрудниками в отдельно отведенном помещении.  Разработка комплексных рекомендаций для предприятий, предоставляющих услуги общественного питания для работников.  Введение информационной маркировки (или информационных сообщений) на блюда и напитки для меню «Здоровое питание» (информирование о пищевой и энергетической ценности блюд, способствующих осознанному выбору; выделение блюд и напитков, соответствующих критериям рациона здорового питания).  Проведение лекций по теме «Рациональное питание» сотрудниками обслуживающей медицинской организации  Коммуникационная кампания по повышению осведомленности о принципах рационального питания (плакаты, буклеты, электронная рассылка, публикации с корпоративных социальных сетях) | | Административно -хозяйственная служба  Служба по работе с персоналом или др. сотрудники | | В соответствии с утвержденным планом | % сотрудников, имеющих доступ к питьевой воде не далее 50м от рабочего места Охват сотрудников, имеющих возможность приема пищи в рабочее время, % |
| **3.8 Сохранение психологического здоровья и благополучия. Повышение корпоративной культуры** | | | | | |
| Цель: Достижение высокого уровня участия работников в программах здорового образа жизни.  При проведении коммуникационной кампании важно ориентироваться на количественные показатели, а именно какое количество работников изучит профилактический материал, примет участие в оздоровительных мероприятиях. Необходимо учитывать, что высокоэффективные коммуникационные кампании могут потребовать потратить рабочее время на участие в оздоровительной акции, что может привести к переработке. Для достижения целевого эффекта необходимо использовать несколько каналов коммуникации (желательно 2-3 вида), в том числе рассылку по электронной почте, оповещение работников на собраниях, использование корпоративных СМИ и др. | | | | | |
| **Примерный перечень мероприятий** | | **Ответственные исполнители** | | **Сроки реализации** | **Примеры индикаторов** |
| Проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ (социальный маркетинг).  Проведение «Кружков здоровья» (открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды).  Обучение работников, руководителей и «Лидеров психологического благополучия» на рабочем месте (образовательные программы, направленные на профилактику стресса).  Проведение дня/недели/месяца психоэмоционального здоровья (оздоровительное тестирование (оценка риска возникновения хронических неинфекционных заболеваний, оценка функциональных параметров организма и др.).  Создание комнаты психоэмоциональной разгрузки | | Служба управления персоналом  PR-служба  Служба охраны труда  Медицинская служба | | В соответствии с утвержденным планом | Уровень удовлетворенности работой (% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами);  Уровень текучести персонала (изменение показателя по отношению к предыдущему периоду) |

**4. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий Программы**

* 1. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
  2. Увеличение доли работников ведущих здоровый образ жизни (по данным анкетирования);
  3. Увеличение доли лиц с умеренной и высокой физической активностью среди работников;
  4. Отсутствие производственных травм;
  5. Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
  6. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
  7. Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание;
  8. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
  9. Профилактика и повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
  10. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
  11. Улучшение имиджа организации как компании большинство работников которой не подвержены вредным привычкам;
  12. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников;
  13. Увеличение прибыли организации за счет увеличение производительности труда.

**5. Мониторинг реализации и оценка эффективности программы**

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг не реже 1 раза в квартал с целью своевременной коррекции в случае неэффективности программы, а также низким охватом работников мероприятиями программы.

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

* отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой) по данным анкетирования;
* охват работников программой;
* уровень текучести персонала (изменение показателя по отношению к предыдущему периоду);
* снижение доли работников с низким уровнем физической активности, %;
* снижение распространенности ожирения, % (по данным анкетирования)
* процент курящих сотрудников, сокративших количество перекуров, %;
* снижение количества несчастных случаев на производстве.
* повышение доли работников не имеющих ограничений по данным периодических медицинских осмотров.